



## Rennrad-News.de Winterpokal

Willkommen beim Rennrad-News.de Winterpokal.

Auch diesen Winter hast du wieder die Möglichkeit, vom **07.11.2011** bis zum **25.03.2012** deine Trainingszeiten mit denen vieler anderer zu vergleichen, dich zusätzlich zum Sport treiben zu motivieren und zum Ende vielleicht sogar eine gute Platzierung im Winterpokal erreichen.

Wie immer besteht auch die Möglichkeit, sich in Teams zu je maximal fünf Mitgliedern zu organisieren, um sich gemeinsam zum Training zu motivieren.

Alle wichtigen Seiten des Winterpokals sind in der linken Spalte aufgelistet, von dort gelangst du z. B. zu einer Übersicht deiner Einträge, zu den Rankings oder zu den Wochensiegern.

---

### Das aktuelle Ranking

51	<u>cycle</u> Die Antwort!	1.307	20.464 min (341:04 h)
----	------------------------------	-------	-----------------------

---

cycle ist Mitglied im Team **Die Antwort!**

cycle hat **241 Einheiten** mit einer Gesamtdauer von **20.464 Minuten** (341:04 h) eingetragen.

Diese Einträge sind insgesamt **1.307 Punkte** wert.

cycle befindet sich damit momentan auf dem **50. Platz** des Gesamtrankings.

---

### Das aktuelle Ranking (Radfahren)

36	<u>cycle</u> Die Antwort!	1.290	20.057 min (334:17 h)
----	------------------------------	-------	-----------------------

---

## Das aktuelle Teamranking

132	<b><u>Die Antwort!</u></b>	<b>2.770</b>	47.340 min (789:00 h)
-----	----------------------------	--------------	-----------------------

## Die Antwort!

Die Mitglieder des Teams *Die Antwort!* haben **462 Einheiten** mit einer Gesamtdauer von **47.340 Minuten** (789:00 h) eingetragen.

Diese Einträge sind insgesamt **2.770 Punkte** wert.

*Die Antwort!* befindet sich damit momentan auf dem **132. Platz** des Teamrankings.

## Mitglieder

- ROWrace  
r
- HannibalJ
- decrasse
- cycle



## Das interne Ranking

Platz	±	Name	Punkte	Gesamtzeit
1		<u>cycle</u>	<b>1.307</b>	20.464 min (341:04 h)
2		<u>decrasse</u>	<b>670</b>	10.694 min (178:14 h)
3		<u>ROWracer</u>	<b>421</b>	9.074 min (151:14 h)
4		<u>HannibalJ</u>	<b>372</b>	7.108 min (118:28 h)

## Aufteilung der Punkte

---

## Zeitlicher Verlauf (Punkte)

### Liste aller Einträge von cycle

Datum	Sportart	Punkte	Dauer	geändert
25.03.2012	<b>Radfahren</b> Roadbike (votec) Rue Gagel, Porta Coeli, Genesis of the "Milky Way", Rue Gagel	<b>24</b>	360 min (06:00 h)	
24.03.2012	<b>Radfahren</b> Folding Bike (hartje) mit Kiki auf MTB (cube) auf ein Eis zu Claudio	<b>4</b>	65 min (01:05 h)	24.03.2012 22:02
23.03.2012	<b>Radfahren</b> Roadbike (votec) ... auf nen Abendkaffee zu Arvid	<b>6</b>	95 min (01:35 h)	
23.03.2012	<b>Radfahren</b> Roadbike (votec) stadtein, stadtaus	<b>3</b>	45 min (00:45 h)	
22.03.2012	<b>Radfahren</b> Roadbike (votec) Vissel	<b>13</b>	200 min (03:20 h)	
22.03.2012	<b>Radfahren</b> Roadbike (votec) Sonnenaufgang im Nebel im Moor der Kraniche	<b>6</b>	90 min (01:30 h)	
21.03.2012	<b>Radfahren</b> Roadbike (votec) stadtein, stadtaus, St.Gallus, St.Lambertus, stadtein,stadtaus, Sass, Hee, stadtein, stadtaus	<b>13</b>	205 min (03:25 h)	
20.03.2012	<b>Radfahren</b> Roadbike (votec) ...	<b>5</b>	75 min (01:15 h)	
20.03.2012	<b>Radfahren</b> Roadbike (fat) system service required!	<b>3</b>	50 min (00:50 h)	
20.03.2012	<b>Radfahren</b> Roadbike (fat) St.Gallus, St.Lambertus, Behnken, St.Vitus(hee), Düngel	<b>6</b>	90 min (01:30 h)	
19.03.2012	<b>Radfahren</b> Roadbike (fat) kl.I, gr.Wo, kl.Wa, Ott, Ze, Aspe	<b>8</b>	120 min (02:00 h)	

Datum	Sportart	Punkte	Dauer	geändert
19.03.2012	<b>Radfahren</b> Roadbike (fat) Stein, Horst, Mulms, Abben, Hetz, Soth, Hatz, Els	7	110 min (01:50 h)	
18.03.2012	<b>Radfahren</b> Roadbike (R coupe) mit Kiki (felt 24) windige Runde	4	70 min (01:10 h)	
17.03.2012	<b>Radfahren</b> Roadbike (R coupe) Brevet Frühjahrsbegegnung - Nebel, kalter Wind und 2 Minuten lang Sonne zwischen Elbe und Schaalsee	28	430 min (07:10 h)	
16.03.2012	<b>Radfahren</b> Roadbike (fat) stadtein, stadtaus	3	45 min (00:45 h)	
16.03.2012	<b>Radfahren</b> Roadbike (fat) Frühstück der Kraniche in Schohöfen, Stille und Nebel im Moor, Fahren, Haaß, Offen	8	120 min (02:00 h)	
15.03.2012	<b>Radfahren</b> Roadbike (fat) CA, Kuhbach	5	85 min (01:25 h)	
15.03.2012	<b>Radfahren</b> Roadbike (fat)	1	15 min (00:15 h)	
14.03.2012	<b>Radfahren</b> Roadbike (fat) puncture	1	25 min (00:25 h)	
14.03.2012	<b>Radfahren</b> Roadboke (fat) Nin, Volk, Frey	4	60 min (01:00 h)	
13.03.2012	<b>Radfahren</b> Roadbike (fat) Hetz, ROW, Arvid	9	135 min (02:15 h)	
13.03.2012	<b>Radfahren</b> Roadbike (fat) Moor der Kraniche, Fahren, Selsin, Rox, Goden, See	8	120 min (02:00 h)	
12.03.2012	<b>Radfahren</b> Roadbike (fat) Winkel, Abben	6	90 min (01:30 h)	
12.03.2012	<b>Radfahren</b> Roadbike (fat) Gosekamp	2	30 min (00:30 h)	
12.03.2012	<b>Radfahren</b>	8	120 min (02:00 h)	

Datum	Sportart	Punkte	Dauer	geändert
	Roadbike (fat) Rox, nur Enten im Moor, Stalag X-B, Mühle Plöntjeshausen, Frühstück der Kraniche in Malstedt, Hollen, Seedorf			
11.03.2012	<b>Alternative Sportarten</b> Schwimmen (aquafit) und achteran vier Aufgüsse	<b>2</b>	30 min (00:30 h)	
11.03.2012	<b>Radfahren</b> Roadbike (fat) Kuhbach, Sonnenkamp, Rox, Moor der Kraniche, Brv, Malstedt	<b>15</b>	230 min (03:50 h)	
10.03.2012	<b>Radfahren</b> Roadbike (fat) In der Abenddämmerung durch das Moor der Kraniche	<b>7</b>	110 min (01:50 h)	
10.03.2012	<b>Radfahren</b> Roadbike (fat) für 783	<b>2</b>	35 min (00:35 h)	
09.03.2012	<b>Radfahren</b> Roadbike (fat)	<b>1</b>	20 min (00:20 h)	
09.03.2012	<b>Radfahren</b> Roadbike (fat) -0,1°C Durch das Moor der Kraniche und über Engeo	<b>8</b>	120 min (02:00 h)	
08.03.2012	<b>Radfahren</b> Roadbike (fat) Eikendorf, Klein Helgoland	<b>11</b>	165 min (02:45 h)	
08.03.2012	<b>Radfahren</b> Roadbike (fat) kühle Frührunde Otterstedt, Selsingen	<b>7</b>	115 min (01:55 h)	
07.03.2012	<b>Radfahren</b> Roadbike (fat) im Gallerregen	<b>1</b>	20 min (00:20 h)	
07.03.2012	<b>Radfahren</b> Roadbike (fat) Kohlen, Sassen, Aspe	<b>7</b>	105 min (01:45 h)	
06.03.2012	<b>Radfahren</b> Roadbike (fat)	<b>2</b>	30 min (00:30 h)	
06.03.2012	<b>Radfahren</b> Roadbike (fat) ... mit neuer Kette und Kassette :-)	<b>1</b>	20 min (00:20 h)	
05.03.2012	<b>Radfahren</b>	<b>3</b>	45 min (00:45 h)	

Datum	Sportart	Punkte	Dauer	geändert
	Roadbike (fat) die gecrackte Kette Nr.2 ist zurück an Shimano gegangen			
05.03.2012	<b>Radfahren</b> MTB (batavus) Arvid hat sich nach Malle verdrückt, doch die Werkstattb muss schaffen	<b>4</b>	70 min (01:10 h)	
05.03.2012	<b>Radfahren</b> MTB (batavus) Philosophenweg	<b>4</b>	60 min (01:00 h)	
04.03.2012	<b>Radfahren</b> MTB (batavus) Null, Metz, Trimpfad	<b>6</b>	100 min (01:40 h)	
03.03.2012	<b>Radfahren</b> Roadbike (R coupe) Audax nach List/Sylt	<b>41</b>	620 min (10:20 h)	
02.03.2012	<b>Radfahren</b> Roadbike (R coupe) Post	<b>2</b>	30 min (00:30 h)	
02.03.2012	<b>Radfahren</b> Roadbike (R coupe) Frabo, Mühle	<b>3</b>	50 min (00:50 h)	
01.03.2012	<b>Radfahren</b> Roadbike (R coupe) St. Lukas, St.Dionysius, St. Viti (Z)	<b>9</b>	145 min (02:25 h)	
01.03.2012	<b>Radfahren</b> Roadbike (R coupe) Winkel, Hese, Frabo, Mühle	<b>6</b>	100 min (01:40 h)	
29.02.2012	<b>Radfahren</b> Roadbike (R coupe)	<b>9</b>	140 min (02:20 h)	
29.02.2012	<b>Radfahren</b> Roadbike (R coupe) Rox, Behnken, Fricke	<b>5</b>	80 min (01:20 h)	
28.02.2012	<b>Laufen</b> Laufen in Radtrikot und -hosen ;-)	<b>2</b>	55 min (00:55 h)	
28.02.2012	<b>Alternative Sportarten</b> In Radschuhen schiebend mit dem Fahrrad zurück zum Büro wackeln und dort in die Laufschuhe schlüpfen.	<b>0</b>	12 min (00:12 h)	
Datum	Sportart	Punkte	Dauer	geändert
28.02.2012	<b>Radfahren</b>	<b>0</b>	2 min (00:02 h)	

Datum	Sportart	Punkte	Dauer	geändert
	<b>uurgh!!!, schon wieder ein Kettenriss. Wo soll das nur hinführen? - Ach ja, genau: zu Arvid!</b>			
28.02.2012	<b>Radfahren Roadbike (fat) +7,6'C, also 3/4 - Salem, St. Gallus, Lambertus, Dorfmove, Behnken</b>	<b>7</b>	110 min (01:50 h)	
27.02.2012	<b>Radfahren Roadbike (fat) Mühle - dunkel, leichter Wind und leichter Regen</b>	<b>5</b>	75 min (01:15 h)	
27.02.2012	<b>Radfahren Roadbike (fat) +1,9'C gestern 3/4, aber heute wieder lang - Farm, Mühle, Feuerwehr</b>	<b>6</b>	90 min (01:30 h)	
26.02.2012	<b>Radfahren Roadbike (fat) mit Kiki (felt24) RideOn</b>	<b>3</b>	45 min (00:45 h)	
26.02.2012	<b>Radfahren Roadbike (fat) Herforder, Rox, Hanni Hase</b>	<b>9</b>	135 min (02:15 h)	
25.02.2012	<b>Alternative Sportarten Schwimmen (aquafit) im Anschluss an die Vereinssitzung. ... und achteran Entspannung und Feuertaufe :-)</b>	<b>2</b>	30 min (00:30 h)	
24.02.2012	<b>Radfahren Roadbike (fat) ... bei Wind und Regen um die Magerweide</b>	<b>10</b>	150 min (02:30 h)	
24.02.2012	<b>Radfahren Roadbike (fat) Schierk, St.-Gallus, Ziegelei</b>	<b>6</b>	90 min (01:30 h)	
23.02.2012	<b>Radfahren Roadbike (fat)</b>	<b>2</b>	40 min (00:40 h)	
23.02.2012	<b>Radfahren Roadbike (fat) Tamke</b>	<b>5</b>	80 min (01:20 h)	
22.02.2012	<b>Radfahren Roadbike (fat) ... gegen Wind und</b>	<b>4</b>	65 min (01:05 h)	

Datum	Sportart	Punkte	Dauer	geändert
	<b>Regen</b>			
22.02.2012	<b>Radfahren</b> <b>Roadbike (fat) ... Pannenhilfe von Joachim</b>	<b>3</b>	50 min (00:50 h)	
22.02.2012	<b>Radfahren</b> <b>Roadbike (fat) endlich ohne Schnee und Regen!</b>	<b>3</b>	50 min (00:50 h)	
21.02.2012	<b>Radfahren</b> <b>MTB (batavus) Lichttritt durch Düngel und Ahe</b>	<b>7</b>	110 min (01:50 h)	
21.02.2012	<b>Radfahren</b> <b>MTB (batavus) +1,2'C traumhaftes Schmadderwetter</b>	<b>4</b>	65 min (01:05 h)	
20.02.2012	<b>Radfahren</b> <b>MTB (batavus)</b>	<b>2</b>	30 min (00:30 h)	
20.02.2012	<b>Radfahren</b> <b>MTB (batavus) -2,7'C Philosophenweg</b>	<b>4</b>	60 min (01:00 h)	
19.02.2012	<b>Radfahren</b> <b>Roadbike (fat) Regen, Schnee, Sonne und viel, viel Wind</b>	<b>11</b>	170 min (02:50 h)	
18.02.2012	<b>Radfahren</b> <b>Roadbike (fat) Butterkuchen und Kaffee bei Rita und Jörg, Gerste und Hopfen bei Willy</b>	<b>17</b>	260 min (04:20 h)	
17.02.2012	<b>Radfahren</b> <b>Roadbike (fat)</b>	<b>1</b>	15 min (00:15 h)	
17.02.2012	<b>Radfahren</b> <b>Roadbike (fat) ... on the road again!</b>	<b>6</b>	90 min (01:30 h)	
16.02.2012	<b>Radfahren</b> <b>MTB (batavus) lack of time ...</b>	<b>1</b>	20 min (00:20 h)	
16.02.2012	<b>Radfahren</b> <b>MTB (batavus) uups, eben war doch noch Frühling?</b>	<b>2</b>	35 min (00:35 h)	
15.02.2012	<b>Radfahren</b>	<b>8</b>	120 min (02:00 h)	



Datum	Sportart	Punkte	Dauer	geändert
	<b>Roadbike (fat) Mit dem Wind in den Norden und eisig zurück</b>			
15.02.2012	<b>Radfahren Roadbike (fat) +4,6'C , I declare the road biking season open! ... auch wenn eben auf der K130 noch dick Salz gestreut wurde.</b>	<b>4</b>	60 min (01:00 h)	
14.02.2012	<b>Radfahren MTB (cube)</b>	<b>6</b>	90 min (01:30 h)	
14.02.2012	<b>Radfahren MTB (cube) +0,5'C durchs Moor</b>	<b>4</b>	60 min (01:00 h)	
13.02.2012	<b>Radfahren MTB (cube) Retour über Land - Dunkelheit, meistens Niesel und zum Schluß deftiger Nebel</b>	<b>22</b>	335 min (05:35 h)	
13.02.2012	<b>Radfahren MTB (cube) nach der Bahnfahrt durch die Stadt zum Meeting</b>	<b>1</b>	20 min (00:20 h)	
13.02.2012	<b>Radfahren MTB (cube) zum Bahnhof und Frühstück bei Joachim</b>	<b>5</b>	75 min (01:15 h)	
12.02.2012	<b>Radfahren MTB (batavus)</b>	<b>13</b>	200 min (03:20 h)	
11.02.2012	<b>Radfahren MTB (cube) Hansalinie</b>	<b>10</b>	160 min (02:40 h)	
10.02.2012	<b>Radfahren MTB (cube) Gewnehposolihp</b>	<b>8</b>	120 min (02:00 h)	
10.02.2012	<b>Radfahren MTB (cube) -5,1'C Trimpfad, Philosophenweg und Twiste</b>	<b>4</b>	60 min (01:00 h)	
09.02.2012	<b>Radfahren MTB (cube)</b>	<b>1</b>	15 min (00:15 h)	
09.02.2012	<b>Radfahren MTB (cube)</b>	<b>2</b>	30 min (00:30 h)	

Datum	Sportart	Punkte	Dauer	geändert
08.02.2012	<b>Radfahren</b> <b>MTB (cube) home run</b>	<b>4</b>	60 min (01:00 h)	
08.02.2012	<b>Radfahren</b> <b>MTB (cube) Dampfritt mit Joachim</b> <b>zu Käsebrot und Eis-Weizen</b>	<b>3</b>	50 min (00:50 h)	
08.02.2012	<b>Radfahren</b> <b>MTB (cube) Kaffee bei Arvid, denn da</b> <b>Sind Die Schuhe</b>	<b>4</b>	60 min (01:00 h)	
08.02.2012	<b>Radfahren</b> <b>MTB (cube) -2,2'C</b>	<b>2</b>	30 min (00:30 h)	
07.02.2012	<b>Radfahren</b> <b>MTB (cube) Kettenpanne :-( nun also</b> <b>mit dem Auto zu Arvid,</b> <b>Tretlageraustausch beim batavus und</b> <b>ne neue Kette für das cube :-)</b>	<b>1</b>	20 min (00:20 h)	
07.02.2012	<b>Radfahren</b> <b>MTB (cube) -14,5'C</b>	<b>4</b>	60 min (01:00 h)	
06.02.2012	<b>Radfahren</b> <b>MTB (batavus) ... und knusprig schallt</b> <b>das Tretlager - uuurgh!</b>	<b>9</b>	140 min (02:20 h)	
06.02.2012	<b>Radfahren</b> <b>MTB (batavus) -14,8'C</b> <b>Philosophenweg</b>	<b>4</b>	60 min (01:00 h)	
05.02.2012	<b>Radfahren</b> <b>MTB (batavus) -11,8'C</b>	<b>12</b>	190 min (03:10 h)	
03.02.2012	<b>Radfahren</b> <b>MTB (cube) -10,6'C und Käsebrot bei</b> <b>Joachim</b>	<b>10</b>	150 min (02:30 h)	
03.02.2012	<b>Radfahren</b> <b>MTB (cube) -8,1'C</b>	<b>2</b>	30 min (00:30 h)	
02.02.2012	<b>Radfahren</b> <b>MTB (cube)</b>	<b>2</b>	35 min (00:35 h)	
02.02.2012	<b>Radfahren</b> <b>MTB (cube) -11,8'C</b>	<b>2</b>	30 min (00:30 h)	

Datum	Sportart	Punkte	Dauer	geändert
01.02.2012	<b>Radfahren</b> MTB (cube) - ohne Brückenbau	<b>7</b>	110 min (01:50 h)	
01.02.2012	<b>Radfahren</b> -9,1°C langes Beinkleid, dummerweise ohne Fußstege, ist im Zusammenspiel mit kurzen Socken hervorragend geeignet zum Bau von Kältebrücken - brrr!	<b>4</b>	60 min (01:00 h)	
31.01.2012	<b>Radfahren</b> MTB (cube)	<b>7</b>	110 min (01:50 h)	
31.01.2012	<b>Radfahren</b> MTB (cube) -8,9°C	<b>5</b>	75 min (01:15 h)	
30.01.2012	<b>Radfahren</b> MTB (cube) Kaffee und Pedale bei Arvid!	<b>8</b>	120 min (02:00 h)	
30.01.2012	<b>Radfahren</b> MTB (cube) -7,1°C	<b>4</b>	65 min (01:05 h)	
29.01.2012	<b>Alternative Sportarten</b> Schwimmen (aquafit) ... achteran Entspannung und Feuertaufe	<b>2</b>	45 min (00:45 h)	29.01.2012 21:45
29.01.2012	<b>Radfahren</b> MTB (batavus) -4,6°C - brrrr!	<b>13</b>	205 min (03:25 h)	
27.01.2012	<b>Radfahren</b> MTB (cube) Nur noch wenig Schnee, aber viel Matsche ...	<b>5</b>	80 min (01:20 h)	
27.01.2012	<b>Radfahren</b> MTB (cube) Oh, Schnee!	<b>4</b>	60 min (01:00 h)	
26.01.2012	<b>Radfahren</b> Roadbike (fat) Rückfahrt bei eisigem Ostwind und anfangs herrlichstem Sonnenschein	<b>16</b>	240 min (04:00 h)	
26.01.2012	<b>Radfahren</b> Roadbike (fat) Mit Rad, Bahn und Rad zum Meeting am Badeort unserer letzten Könige	<b>7</b>	110 min (01:50 h)	
25.01.2012	<b>Radfahren</b> Roadbike (fat) Heineken Beer bei Arvid	<b>6</b>	100 min (01:40 h)	

Datum	Sportart	Punkte	Dauer	geändert
25.01.2012	<b>Radfahren</b> Roadbike (fat)	<b>5</b>	75 min (01:15 h)	
24.01.2012	<b>Radfahren</b> Roadbike (fat)	<b>6</b>	90 min (01:30 h)	
24.01.2012	<b>Radfahren</b> Roadbike (fat)	<b>1</b>	15 min (00:15 h)	
22.01.2012	<b>Alternative Sportarten</b> Schwimmen (aquafit) und achteran drei Aufgüsse	<b>2</b>	30 min (00:30 h)	
22.01.2012	<b>Radfahren</b> Roadbike (fat) bei reichlich Regen	<b>10</b>	150 min (02:30 h)	
20.01.2012	<b>Radfahren</b> Roadbike (R coupe)	<b>1</b>	15 min (00:15 h)	
20.01.2012	<b>Radfahren</b> Roadbike (R coupe) ... mit dicken Schneeflocken	<b>6</b>	90 min (01:30 h)	
19.01.2012	<b>Radfahren</b> Roadbike (R coupe)	<b>1</b>	20 min (00:20 h)	
19.01.2012	<b>Radfahren</b> Roadbike (R coupe)	<b>6</b>	90 min (01:30 h)	
18.01.2012	<b>Radfahren</b> Roadbike (R coupe)	<b>1</b>	20 min (00:20 h)	
18.01.2012	<b>Radfahren</b> Roadbike (R coupe)	<b>1</b>	15 min (00:15 h)	
17.01.2012	<b>Radfahren</b> Roadbike (R coupe)	<b>6</b>	95 min (01:35 h)	
17.01.2012	<b>Radfahren</b> Roadbike (R coupe)	<b>3</b>	45 min (00:45 h)	
16.01.2012	<b>Radfahren</b> MTB (batavus)	<b>1</b>	20 min (00:20 h)	
16.01.2012	<b>Radfahren</b> MTB (batavus)	<b>3</b>	45 min (00:45 h)	

Datum	Sportart	Punkte	Dauer	geändert
15.01.2012	<b>Radfahren</b> MTB (batavus)	<b>10</b>	160 min (02:40 h)	
14.01.2012	<b>Radfahren</b> Roadbike (R coupe)	<b>2</b>	30 min (00:30 h)	
13.01.2012	<b>Radfahren</b> Roadbike (R coupe)	<b>3</b>	50 min (00:50 h)	
13.01.2012	<b>Radfahren</b> Roadbike (R coupe) mit Hagelschauer	<b>2</b>	30 min (00:30 h)	
12.01.2012	<b>Radfahren</b> MTB (batavus)	<b>3</b>	50 min (00:50 h)	
11.01.2012	<b>Radfahren</b> Roadbike (R coupe)	<b>3</b>	55 min (00:55 h)	
11.01.2012	<b>Radfahren</b> Roadbike (R coupe)	<b>2</b>	30 min (00:30 h)	
10.01.2012	<b>Radfahren</b> Roadbike (R coupe)	<b>7</b>	105 min (01:45 h)	
10.01.2012	<b>Radfahren</b> Roadbike (R coupe) mit SON&bumm, denn es wird wohl spät werden	<b>1</b>	15 min (00:15 h)	
10.01.2012	<b>Radfahren</b> MTB (batavus) von ROW entlang der B und der Bully vom LK parkt zur Wartung des Blitzers mitten auf dem Radweg	<b>4</b>	60 min (01:00 h)	
09.01.2012	<b>Laufen</b> leider keinen Kettennieter dabei, aber zum Glück waren meine Sportschuhe noch am Hotel :-)) also weiter ohne Rad	<b>1</b>	30 min (00:30 h)	
09.01.2012	<b>Radfahren</b> Roadbike (fat) Kettenriss	<b>1</b>	15 min (00:15 h)	
09.01.2012	<b>Radfahren</b> Roadbike (fat)	<b>1</b>	15 min (00:15 h)	
08.01.2012	<b>Radfahren</b> Roadbike (fat)	<b>2</b>	30 min (00:30 h)	

Datum	Sportart	Punkte	Dauer	geändert
07.01.2012	<b>Radfahren</b> Roadbike (fat)	<b>2</b>	30 min (00:30 h)	
06.01.2012	<b>Radfahren</b> Roadbike (fat)	<b>6</b>	95 min (01:35 h)	
06.01.2012	<b>Radfahren</b> Roadbike (fat) Tief Andrea hat sich verzogen, aber Spuren hinterlassen. Die Radwege sind von Grasbanketten eingewachsen und der Dreck bleibt liegen. Die Straßenmeisterei wäscht aber vorrangig Begrenzungsphäle - uurrgh!	<b>5</b>	80 min (01:20 h)	
05.01.2012	<b>Radfahren</b> MTB (batavus)	<b>1</b>	25 min (00:25 h)	
05.01.2012	<b>Radfahren</b> MTB (batavus)	<b>3</b>	50 min (00:50 h)	
04.01.2012	<b>Radfahren</b> Roadbike (fat)	<b>4</b>	65 min (01:05 h)	
04.01.2012	<b>Radfahren</b> Roadbike (fat)	<b>4</b>	65 min (01:05 h)	
03.01.2012	<b>Radfahren</b> Roadbike (fat) satte holländische Berge, Speiche bei Arvid und Tee "Innere (Un-)Ruhe" bei Joachim	<b>9</b>	135 min (02:15 h)	
Datum	Sportart	Punkte	Dauer	geändert
03.01.2012	<b>Radfahren</b> Roadbike (fat)	<b>1</b>	15 min (00:15 h)	
02.01.2012	<b>Radfahren</b> Roadbike (fat)	<b>2</b>	30 min (00:30 h)	
02.01.2012	<b>Radfahren</b> Roadbike (fat)	<b>5</b>	80 min (01:20 h)	
31.12.2011	<b>Radfahren</b> MTB (batavus) satte Sylvester-Gruppen-Tour ab Waldschenke	<b>10</b>	150 min (02:30 h)	
31.12.2011	<b>Radfahren</b> MTB (batavus) An- und Abfahrt auf Straße	<b>6</b>	100 min (01:40 h)	

Datum	Sportart	Punkte	Dauer	geändert
30.12.2011	<b>Radfahren</b> MTB (batus) Kikis erste größere Straßentour auf MTB (cube)	<b>10</b>	160 min (02:40 h)	
29.12.2011	<b>Radfahren</b> Roadbike (fat)	<b>2</b>	30 min (00:30 h)	
29.12.2011	<b>Radfahren</b> Roadbike (fat)	<b>1</b>	20 min (00:20 h)	
29.12.2011	<b>Radfahren</b> Roadbike (fat) Start der Frührunde mit holländischen Bergen, Regen im Moor der Kraniche und Zielankunft mit Blitz, Donner und Hagel	<b>7</b>	110 min (01:50 h)	
28.12.2011	<b>Alternative Sportarten</b> Schwimmen (aquafit) und achteran vier Aufgüsse!	<b>2</b>	45 min (00:45 h)	
27.12.2011	<b>Radfahren</b> Roadbike (fat)	<b>7</b>	110 min (01:50 h)	
26.12.2011	<b>Radfahren</b> Roadbike (fat) Schwungvolle Weihnachtsrunde bei österlichem Wetter	<b>10</b>	150 min (02:30 h)	
26.12.2011	<b>Radfahren</b> MTB (batavus) Erneut sanfte Tour mit Kiki, danach Xmas-Glühwein bei Gerrit	<b>6</b>	90 min (01:30 h)	
25.12.2011	<b>Radfahren</b> MTB (batavus) Erste MTB-Ausfahrt mit Kiki	<b>8</b>	120 min (02:00 h)	
24.12.2011	<b>Radfahren</b> Crossbike (2danger) Probefahrt bei Werner	<b>0</b>	5 min (00:05 h)	
23.12.2011	<b>Radfahren</b> Roadbike (fat)	<b>1</b>	15 min (00:15 h)	
23.12.2011	<b>Radfahren</b> Roadbike (fat)	<b>1</b>	15 min (00:15 h)	
22.12.2011	<b>Radfahren</b> Roadbike (fat)	<b>9</b>	145 min (02:25 h)	
22.12.2011	<b>Radfahren</b>	<b>7</b>	110 min (01:50 h)	

Datum	Sportart	Punkte	Dauer	geändert
	Roadbike (fat) ab Bahnübergang durch Ladungsverlust verursachter Kartoffel-Slalom auf der Kreisstraße über 8 km			
21.12.2011	<b>Radfahren</b> Roadbike (fat)	<b>7</b>	105 min (01:45 h)	
21.12.2011	<b>Radfahren</b> Roadbike (fat)	<b>1</b>	20 min (00:20 h)	
21.12.2011	<b>Radfahren</b> Roadbike (fat)	<b>3</b>	50 min (00:50 h)	
20.12.2011	<b>Radfahren</b> Roadbike (fat)	<b>2</b>	40 min (00:40 h)	
20.12.2011	<b>Radfahren</b> MTB (batavus)	<b>1</b>	15 min (00:15 h)	
20.12.2011	<b>Radfahren</b> MTB (batavus)	<b>6</b>	100 min (01:40 h)	
19.12.2011	<b>Radfahren</b> Roadbike (fat)	<b>1</b>	15 min (00:15 h)	
19.12.2011	<b>Radfahren</b> Roadbike (fat)	<b>1</b>	15 min (00:15 h)	
18.12.2011	<b>Alternative Sportarten</b> Schwimmen (Aquafit) ... und danach vier Aufgüsse!	<b>2</b>	40 min (00:40 h)	
18.12.2011	<b>Radfahren</b> Roadbike (fat) ... nach zwei Tagen Pause endlich wieder treten! Aber leider setzt Schneefall ein ...	<b>9</b>	140 min (02:20 h)	
15.12.2011	<b>Radfahren</b> Roadbike (fat)	<b>1</b>	15 min (00:15 h)	
15.12.2011	<b>Radfahren</b> Roadbike (fat)	<b>3</b>	55 min (00:55 h)	
14.12.2011	<b>Radfahren</b> Roadbike (fat)	<b>2</b>	40 min (00:40 h)	
14.12.2011	<b>Radfahren</b> Roadbike (fat) ... faszinierende	<b>5</b>	80 min (01:20 h)	



Datum	Sportart	Punkte	Dauer	geändert
	Morgendämmerung im Moor der Kraniche			
13.12.2011	<b>Radfahren</b> Roadbike (fat) ... auf nen Kaffee zu Arvid!	<b>6</b>	100 min (01:40 h)	
13.12.2011	<b>Radfahren</b> Roadbike (R coupe)	<b>1</b>	15 min (00:15 h)	
13.12.2011	<b>Radfahren</b> Roadbike (R coupe) ... viel Regen!	<b>4</b>	70 min (01:10 h)	
12.12.2011	<b>Radfahren</b> Roadbike (R coupe)	<b>3</b>	45 min (00:45 h)	
12.12.2011	<b>Radfahren</b> Roadbike (R coupe)	<b>4</b>	70 min (01:10 h)	
11.12.2011	<b>Radfahren</b> Roadbike (fat) Quiz zur heutigen Rundfahrt: Porta Coeli, Helle, Lykstad, Sibirien am Teich, Sao Paulo, Kattwyk, Nirgendheim	<b>33</b>	505 min (08:25 h)	11.12.2011 23:57
09.12.2011	<b>Radfahren</b> Roadbike (fat) ... eben 16 Monate sind Kurbel und Tretlager in Betrieb, da krächzt und knackt es jämmerlich. - Sportlichen Gruß an Björn auf dem Australischen Mähdrescher!	<b>6</b>	100 min (01:40 h)	09.12.2011 22:58
09.12.2011	<b>Radfahren</b> Roadbike (fat)	<b>1</b>	20 min (00:20 h)	
08.12.2011	<b>Radfahren</b> Roadbike (fat)	<b>3</b>	45 min (00:45 h)	
08.12.2011	<b>Radfahren</b> Roadbike (fat)	<b>6</b>	90 min (01:30 h)	
07.12.2011	<b>Radfahren</b> Roadbike (fat)	<b>8</b>	120 min (02:00 h)	
06.12.2011	<b>Radfahren</b> Roadbike (fat)	<b>1</b>	15 min (00:15 h)	
06.12.2011	<b>Radfahren</b> Roadbike (R coupe) Retour von Arvid im Schneegestöber	<b>7</b>	105 min (01:45 h)	

Datum	Sportart	Punkte	Dauer	geändert
06.12.2011	<b>Radfahren</b> Roadbike (fat)	<b>6</b>	90 min (01:30 h)	
05.12.2011	<b>Radfahren</b> Roadbike(fat)	<b>1</b>	15 min (00:15 h)	
05.12.2011	<b>Radfahren</b> Roadbike (fat)	<b>7</b>	105 min (01:45 h)	
04.12.2011	<b>Radfahren</b> Roadbike (fat)	<b>11</b>	170 min (02:50 h)	

Datum	Sportart	Punkte	Dauer	geändert
03.12.2011	<b>Radfahren</b> <b>Roadbike (fat)</b>	<b>16</b>	250 min (04:10 h)	
02.12.2011	<b>Radfahren</b> <b>Roadbike (fat)</b>	<b>1</b>	20 min (00:20 h)	
02.12.2011	<b>Radfahren</b> <b>Roadbike (fat)</b>	<b>5</b>	80 min (01:20 h)	
01.12.2011	<b>Radfahren</b> <b>Roadbike (fat)</b>	<b>1</b>	15 min (00:15 h)	
01.12.2011	<b>Radfahren</b> <b>Roadbike (fat) - post vomitus</b>	<b>1</b>	15 min (00:15 h)	
29.11.2011	<b>Radfahren</b> <b>Roadbike (fat)</b>	<b>6</b>	90 min (01:30 h)	
29.11.2011	<b>Radfahren</b> <b>Roadbike (fat)</b>	<b>5</b>	75 min (01:15 h)	
28.11.2011	<b>Radfahren</b> <b>Roadbike (fat)</b>	<b>7</b>	115 min (01:55 h)	
28.11.2011	<b>Radfahren</b> <b>Roadbike (fat)</b>	<b>5</b>	85 min (01:25 h)	
27.11.2011	<b>Radfahren</b> <b>Roadbike (fat)</b>	<b>11</b>	170 min (02:50 h)	27.11.2011 22:26
26.11.2011	<b>Radfahren</b> <b>Roadbike (fat)</b>	<b>2</b>	30 min (00:30 h)	

Datum	Sportart	Punkte	Dauer	geändert
26.11.2011	<b>Radfahren Roadbike (R coupe)</b>	<b>3</b>	50 min (00:50 h)	
25.11.2011	<b>Radfahren Roadbike (R coupe)</b>	<b>2</b>	30 min (00:30 h)	
25.11.2011	<b>Radfahren Roadbike (fat)</b>	<b>6</b>	100 min (01:40 h)	
24.11.2011	<b>Radfahren Roadbike (fat)</b>	<b>4</b>	65 min (01:05 h)	
23.11.2011	<b>Radfahren Roadbike (fat)</b>	<b>6</b>	90 min (01:30 h)	
23.11.2011	<b>Radfahren Roadbike (fat)</b>	<b>3</b>	50 min (00:50 h)	
22.11.2011	<b>Radfahren Roadbike (fat) Auf der Landstraße radelndes Kind (7) ohne Beleuchtung zum nächsten Ort eskortiert. Später fast Zusammenstoss mit einer Rotte Wildschweine - Beruhigungskaffee bei Arvid!</b>	<b>8</b>	120 min (02:00 h)	
22.11.2011	<b>Radfahren Roadbike (fat)</b>	<b>5</b>	80 min (01:20 h)	
21.11.2011	<b>Radfahren Roadbike (fat)</b>	<b>2</b>	30 min (00:30 h)	
21.11.2011	<b>Radfahren Roadbike (fat)</b>	<b>5</b>	85 min (01:25 h)	
20.11.2011	<b>Radfahren Roadbike (fat)</b>	<b>12</b>	180 min (03:00 h)	
19.11.2011	<b>Alternative Sportarten Schwimmen (Ronolulu)</b>	<b>2</b>	90 min (01:30 h)	
18.11.2011	<b>Radfahren Roadbike (fat)</b>	<b>1</b>	20 min (00:20 h)	
18.11.2011	<b>Radfahren Roadbike (fat)</b>	<b>4</b>	60 min (01:00 h)	

Datum	Sportart	Punkte	Dauer	geändert
17.11.2011	<b>Radfahren Roadbike (R coupe)</b>	<b>24</b>	360 min (06:00 h)	
16.11.2011	<b>Radfahren MTB (cube)</b>	<b>1</b>	15 min (00:15 h)	
16.11.2011	<b>Radfahren Roadbike (R coupe)</b>	<b>6</b>	90 min (01:30 h)	
16.11.2011	<b>Radfahren Roadbike (look)</b>	<b>4</b>	60 min (01:00 h)	
16.11.2011	<b>Radfahren Roadbike (look)</b>	<b>4</b>	60 min (01:00 h)	
15.11.2011	<b>Radfahren MTB (cube)</b>	<b>1</b>	15 min (00:15 h)	
15.11.2011	<b>Radfahren Roadbike (fat)</b>	<b>8</b>	120 min (02:00 h)	
14.11.2011	<b>Radfahren Roadbike (fat)</b>	<b>6</b>	90 min (01:30 h)	
13.11.2011	<b>Radfahren Roadbike (fat)</b>	<b>10</b>	150 min (02:30 h)	
12.11.2011	<b>Radfahren Roadbike (fat)</b>	<b>4</b>	60 min (01:00 h)	
11.11.2011	<b>Radfahren Roadbike (fat)</b>	<b>10</b>	150 min (02:30 h)	
10.11.2011	<b>Radfahren Roadbike (fat)</b>	<b>6</b>	90 min (01:30 h)	
09.11.2011	<b>Radfahren Roadbike (fat)</b>	<b>12</b>	180 min (03:00 h)	
08.11.2011	<b>Radfahren Roadbike (fat)</b>	<b>4</b>	60 min (01:00 h)	
07.11.2011	<b>Radfahren Roadbike (look)</b>	<b>2</b>	40 min (00:40 h)	
07.11.2011	<b>Radfahren Roadbike (R coupe)</b>	<b>8</b>	120 min (02:00 h)	

---

# Die Regeln

## Zeitraum

Der Winterpokal startet am **07.11.2011** und endet am **25.03.2012**.

## Punktevergabe

1 Punkt: Laufen, pro 20min Block, d. h. **1 Stunde Laufen = 3 Punkte**.

2 Punkte: Alle alternativen Sportarten (zB. Schwimmen, Studio, Fußball, Volleyball, Badminton, Tennis, usw.). Mindestens 30 min, es gibt **2 Punkte**, egal wie lange das alternative Training gedauert hat!

Pro 15-minütiger Radeinheit 1 Punkt. Beispiel 1: **1 Stunde Rad = 4 Punkte** (egal ob MTB, Cross, Rolle oder Rennrad). Beispiel 2: **5 Stunden Rad = 20 Punkte** (d. h.: kein Limit!) Gleichwertig mit Radtraining ist nur Skilanglauf, da Bewohner in verschneiten Regionen eine Chancengleichheit haben sollten.

## Besonderheiten

Ich kombiniere mehrere Disziplinen in einer Trainingseinheit. Wie wird das bewertet? Die Disziplinen sollten unmittelbar hintereinander stattfinden. Beachte die Mindestzeit für jede Disziplin.

Was ist mit Stretching (Dehnübungen)? Hierfür gibt es keine Punkte!

## Teams

Bis zu fünf Leute können sich in einem Team zusammen schließen, jeder kann dabei nur in einem Team Mitglied sein.

Die Teams müssen bis zum **21.11.2011 23:59** feststehen. Danach sind keine Änderungen an den Teamzusammensetzungen mehr möglich. **Ohne Ausnahme!**

## Sonstiges

Ändern von Einträgen ist nur einmal möglich. Die Änderung kann nur innerhalb von 24 Stunden nach Eintragung erfolgen.

Einträge können bis zu vier Wochen (28 Tage) nachgetragen werden - mit einer Ausnahme: Nach dem Ende des Winterpokals am 25.03.2012 habt ihr noch 3 Tage Zeit, eure Einträge zu machen. Danach geht nichts mehr.

Wenn jemand betrügt oder es versucht und das herauskommt, werden ihm die Punkte, die er durch den Betrug bekommen wollte, von der Gesamtpunktzahl abgezogen!

Es gibt im Forum ein Thema zum Winterpokal: [Hier bist du zum Diskutieren eingeladen!](#)

Für die Teams gibt es ein eigenes Forum bei Rennrad-News.de: [Winterpokal Forum](#). Hier kann sich jedes Team ein Thema anlegen, Leute können nach Teams suchen oder Teams nach neuen Mitgliedern.